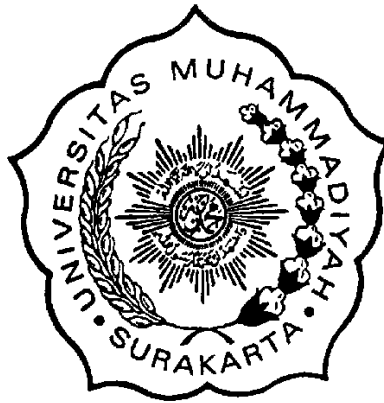


**HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI *VIDEO GAME ONLINE* DAN
KUANTITAS MEROKOK DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA
FAKULTAS KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Di susun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran**

Oleh:

RIZAL MUSTAQIM KALOKA

J 500 140 004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI *VIDEO GAME ONLINE* DAN
KUANTITAS MEROKOK DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA
FAKULTAS KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

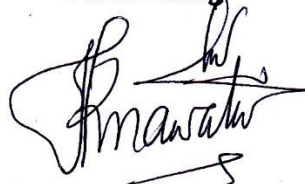
RIZAL MUSTAQIM KALOKA

J 500 140 004

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Dr. Erna Herawati, Sp.K.J.

NIK : 1046

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI *VIDEO GAME ONLINE* DAN
KUANTITAS MEROKOK DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA
FAKULTAS KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

OLEH:

RIZAL MUSTAQIM KALOKA

J 500 140 004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Selasa, 30 Januari..... 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

- 1. Dr. Burhanuddin Ichsan, M.Med.Ed, M.Kes.**
(Ketua Dewan Penguji)
- 2. Dr. Anika Candrasari, M.Kes.**
(Anggota 1 Dewan Penguji)
- 3. Dr. Erna Herawati, Sp.K.J.**
(Anggota 2 Dewan Penguji)

(.....)
(.....)
(.....)

Dekan



Prof. Dr. Dr. EM Sutrisna, M.Kes
NIK: 919

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, yang tertulis dalam naskah ini kecuali disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 30 Januari 2018

Penulis



RIZAL MUSTAQIM KALOKA

J 500 140 004

**HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI VIDEO GAME ONLINE DAN
KUANTITAS MEROKOK DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA
FAKULTAS KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Abstrak

Survey yang dilakukan di Surabaya, 12 dari 17 responden mahasiswa memperoleh manfaat bermain *video game* untuk menenangkan diri dari masalah yang dihadapi. Perilaku merokok dengan usia di atas 15 tahun di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 36,3%. Angka kejadian stres di Indonesia masih tinggi, hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia dengan usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosional. Penelitian ini dapat memberikan informasi apakah adiksi *video game online* dan merokok dapat berpengaruh terhadap stres. Penelitian yang dilakukan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik dalam pengambilan sampel dengan cara teknik *Simple Random Sampling*. Data uji Regresi Logistik didapatkan signifikansi adiksi *video game online* sebesar 0,043 dan signifikansi adiksi merokok sebesar 0,049, kedua angka tersebut di bawah 0,05 menunjukkan kedua angka menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi *video game online* dan merokok dengan stres. Terdapat hubungan antara adiksi *video game online* dan merokok dengan stres pada mahasiswa dengan tingkat adiksi sedang.

Kata kunci: Adiksi *Video Game Online*, Kuantitas Merokok, Tingkat Stres

Abstract

The survey in Surabaya, 12 of 17 student of respondents benefited from playing video games to resolve from the problems they are faced in. The smoking behavior with age above 15 years in Indonesia in 2013 reached 36.3%. The incidence of stress in Indonesia is still high, the Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) in 2007 showed that 11.6% of Indonesian population with age above 15 years experienced mental and emotional disorders. This research can be provide information on whether the online of video game addiction and smoking can affect to the stress. An analytic observational with cross sectional approach. The population is student of Communication and Informatics Faculty of Muhammadiyah University of Surakarta. The sampling technique by Simple Random Sampling. The result of Logistic Regression test, the video game addiction significance is 0,043 and the smoking addiction significance equal is 0,049, both of which are below 0,05 that both numbers indicate there is a relationship between video game addiction and smoking with stress. There is a relation the online of video game addiction and smoking with stress in college students with moderate levels of addiction.

Keywords: *Online of Video Game Addictions, Smoking Quantities, Stress*

1. PENDAHULUAN

Video game sangat mudah diakses karena dapat dimainkan di rumah, warung internet dan *gadget*. Hal ini menunjukkan bahwa industri *video game* sedang mengalami kemajuan yang pesat, ditambah dengan adanya akses *online* yang bisa mempertemukan antar pemain *game* di seluruh dunia, dengan kategori *game* yang bermacam-macam. Seperti kategori aksi-*shooting*, *strategi*, *fighting*, *adventure*, dan *puzzle* yang bisa dimainkan lewat *computer*, *laptop*, *smartphone* maupun *playstation* (Reza *et al.*, 2016).

Dari hasil survey yang dilakukan di Surabaya, dari 17 responden mahasiswa yang sering memainkan *Video game*, 12 di antaranya memperoleh manfaat dari bermain *video game* untuk sejenak menenangkan diri dari masalah-masalah yang sedang dihadapi, 3 responden memanfaatkan *video game* untuk menambah teman, dan 2 responden memanfaatkan *video game* untuk menambah skill bermain, belajar bahasa, dan menambah pengalaman (Indahtiningrum, 2013).

Sama halnya dengan *game*, saat ini banyak di kalangan mahasiswa yang menyatakan bahwa dengan merokok dapat menghilangkan stres, kecemasan, gelisah, marah, sulit tidur, dan lain-lain (Mahmudah, *et al.*, 2013). *Perilaku* merokok dengan usia di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 34,2% pada tahun 2007, sedangkan pada tahun 2013 terjadi peningkatan dengan persentase 36,3% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Mahasiswa pada umumnya banyak mengalami tekanan dan masalah yang dihadapi. Salah satu contohnya adalah tuntutan akademik yang mengharuskan mahasiswa untuk mendapatkan nilai IPK yang baik agar dapat lulus perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana, tentunya nilai tersebut diraih dengan berbagai ujian dan tugas yang banyak, belum lagi ditambah praktikum di laboratorium dan praktik kerja lapangan sehingga membuat mahasiswa tertekan secara fisiologis maupun psikologisnya dan menimbulkan stres (Kholidah dan Alsa, 2012).

Angka kejadian stres di Indonesia masih tinggi, hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia

dengan usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosional. Kemudian pada Riskesdas di tahun 2013 angka tersebut menunjukkan penurunan menjadi 6% (Widiantini *et al.*, 2013).

Stres diartikan sebagai usaha atau respon tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap *masalah* atau tuntutan fisiologis dan psikologis, baik masalah itu yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain (Putri, 2016). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres merupakan suatu hal yang tidak bisa terelakkan di masa kini, atau lebih tepatnya sudah menjadi bagian daripada zaman modern ini (Gaol, 2016).

Saat stres tersebut dialami oleh seseorang, maka orang tersebut akan melakukan suatu tindakan untuk mengurangi stres yang dialaminya tersebut (Indahtiningrum, 2013). Tindakan yang dilakukan seseorang untuk *mengurangi* stres disebut dengan strategi koping di antaranya strategi koping yang berpusat pada masalah, yaitu orang yang mengalami stres akan melakukan tindakan penyelesaian masalah yang dihadapi seperti melakukan konseling, mengaji, dan lain-lain. Kemudian terdapat strategi koping yang berpusat pada emosi, di saat orang yang mengalami stres akan melakukan suatu aktivitas lain tanpa melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi seperti misalnya dengan cara melakukan aktivitas bermain *game* dan merokok (Long, 2010).

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis bermaksud untuk melakukan penelitian pengaruh adiksi *video game online* dan merokok dengan stres pada *mahasiswa* Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional analitik dengan *pendekatan cross sectional*, bertujuan untuk mengetahui korelasi faktor risiko, efek, cara pendekatan, dan observasi serta pengumpulan data dalam satu waktu (Notoatmodjo, 2011). Penelitian ini dilakukan di Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan November 2017. Pengambilan *sampel* pada penelitian ini

menggunakan teknik *random sampling* dan didapatkan sebanyak 38 responden.

Kriteria inklusi adalah mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta, bersedia menjadi responden, status kemahasiswaan masih aktif sebagai mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta, dapat berkomunikasi verbal Bahasa Indonesia, memiliki aktivitas bermain *video game online* yang tidak dapat ditinggalkan dan aktivitas merokok yang telah menjadi kebutuhan pokok. Kriteria eksklusi meliputi Responden mengalami gangguan jiwa yang berat, Responden dalam masa skorsing pihak institusi.

Analisi data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat dengan uji *chi square* kemudian di lanjutkan analisis data dengan menggunakan uji *Regresi Logistik* yang merupakan salah satu uji analisis multivariat. Semua data yang terdistribusi diolah dengan menggunakan program SPSS 17.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 14-15 Desember 2017. Secara demografi lokasi Fakultas Komunikasi dan Informatika berada di kampus II Universitas Muhammadiyah Surakarta di Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah.

2. Karakteristik Responden

Subjek yang diteliti yaitu mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta. Semua sampel telah memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi, jumlah responden yang didapat sebanyak 45 orang.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan karakteristik responden dengan tingkat adiksi dan stres sebagaimana yang terdapat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

| Tingkat Adiksi | | Jumlah Responden | |
|----------------|---------|------------------|-------------|
| Game | Merokok | Tidak Stres | Stres |
| Ringan | Ringan | 13 (28,88%) | - |
| Ringan | Sedang | 1 (2,22%) | 1 (2,22%) |
| Sedang | Ringan | 1 (2,22%) | 1 (2,22%) |
| Sedang | Sedang | 2 (4,44%) | 18 (40,00%) |
| Sedang | Berat | - | 3 (6,66%) |
| Berat | Sedang | - | 4 (8,88%) |
| Berat | Berat | - | 1 (2,22%) |

Sumber: Data Primer, Desember 2017.

Berdasarkan data yang didapatkan di atas sebagian besar mahasiswa mengalami adiksi *video game online* dan merokok dengan tingkat adiksi sedang-sedang mengalami stres dengan persentase 40,00%, dan tidak stres dengan persentase 4,44%, diikuti berat-sedang yang mengalami stres dengan persentase 8,88%, dan tidak ada yang tidak stres, kemudian ringan-ringan tidak ada yang mengalami stres dengan persentase 28,88%, selanjutnya sedang-berat 8,88%, dan berat-berat mengalami stres dengan persentase 2,22%, dari keduanya tidak ditemukan yang tidak stres, serta mahasiswa yang mengalami adiksi *video game online* dan merokok dengan tingkat adiksi ringan-sedang masing-masing yang mengalami stres 2,22% dan yang tidak mengalami stres juga 2,22%.

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan dependen yang dianalisis melalui uji *Chi Square*. Dikatakan bermakna jika nilai $p < 0,05$ dan sebaliknya.

Tabel 2. Hasil analisis bivariat adiksi *video game online* dengan stres

| | Value | Df | Asymptotic Significance (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------------------|
| Pearson Chi-Square | 24.620 ^a | 2 | .000 |
| Likelihood Ratio | 28.485 | 2 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 21.508 | 1 | .000 |
| N of Valid Cases | 45 | | |

Sumber: Data Primer, Desember 2017.

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis bivariat antara adiksi *video game online* dengan stres menunjukkan angka signifikansi

<0,001, nilai tersebut di bawah 0,25 menunjukkan bahwa data tersebut dapat dimasukkan pada uji analisis multivariat.

Tabel 3. Hasil analisis bivariat kuantitas merokok dengan stres

| | Value | df | Asymptotic Significance (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------------------|
| Pearson Chi-Square | 24.620 ^a | 2 | .000 |
| Likelihood Ratio | 28.485 | 2 | .000 |
| Linear-by-Linear Association | 21.508 | 1 | .000 |
| N of Valid Cases | 45 | | |

Sumber: Data Primer, Desember 2017

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis bivariat antara kuantitas merokok dengan stres menunjukkan angka signifikansi <0,001, nilai tersebut di bawah 0,25 menunjukkan bahwa data tersebut dapat dimasukkan pada uji analisis multivariat.

4. Analisis Multivariat

Analisis multivariat yang dilakukan adalah uji regresi logistik karena pada variabel menggunakan skala pengukuran kategorik (Dahlan, 2014). Hasil analisis multivariat dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 4. Hasil analisis multivariat

| | B | S.E. | Wald | df | Sig. | Exp(B) |
|-------------------|--------|-------|--------|----|------|--------|
| adiksi game | 2.556 | 1.266 | 4.079 | 1 | .043 | 12.887 |
| kuantitas merokok | 2.522 | 1.279 | 3.887 | 1 | .049 | 12.448 |
| Constant | -8.566 | 2.687 | 10.162 | 1 | .001 | .000 |

Sumber: Data Primer, Desember 2017.

Dari data uji Regresi Logistik di atas menunjukkan signifikansi adiksi *video game online* sebesar 0.043 dan signifikansi adiksi merokok sebesar 0.049, kedua angka tersebut di bawah 0,05 menunjukkan bahwa kedua angka tersebut menolak H0 dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi *video game online* dan merokok dengan stres. Sementara itu nilai Exp(B) adiksi *video game online* adalah 12.887, sedangkan nilai Exp(B) adiksi merokok adalah 12.448. menunjukkan bahwa responden yang mengalami adiksi *video game online* dan merokok 12 kali beresiko terkena stres dari pada yang tidak mengalami adiksi.

3.2 Pembahasan

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat adiksi *video game online* dan kuantitas merokok dengan tingkat stres mahasiswa yang signifikan. Berdasarkan hasil uji *Regresi Logistik* ketika semua variabel dianalisis secara bersamaan terdapat hubungan negatif yang signifikan.

Video game online dan merokok pada saat ini sangat dekat sekali dengan kehidupan mahasiswa, sehingga sudah menjadi seperti bagian dari pada kehidupan mahasiswa itu sendiri. Perkembangan teknologi yang sangat pesat dengan bermunculan produk-produk *video game* terbaru serta rokok yang baru, ditambah dengan harga barangnya yang murah dan mampu dijangkau oleh mahasiswa menjadikan aktivitas tersebut sangat sulit untuk ditinggalkan sehingga menimbulkan adiksi.

Adiksi adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang secara berulang-ulang dan sulit untuk diakhiri sehingga menimbulkan dampak yang negatif pada tubuh, seseorang yang sudah mengalami adiksi akan sulit untuk meninggalkan aktivitasnya tersebut meskipun itu adalah aktivitas yang tidak berguna dan merugikan diri sendiri (Reza *et al.*, 2016). Biasanya aktivitas ini bertujuan untuk menghilangkan rasa cemas, stres, kemarahan, trauma masa lalu, dan lain sebagainya (Beard, 2011).

Game adalah aktivitas yang menyenangkan dan memiliki peraturan tertentu sehingga dapat ditentukan yang menang dan yang kalah (Reza, *et al.*, 2016). Sedangkan *video game* merupakan aktivitas permainan yang dilakukan dengan menggunakan kombinasi antara *televisi* maupun *display video* dengan console (bisa menggunakan *computer*, *smartphone*, maupun *playstation*) yang mempertemukan antara pemain dengan pemain maupun pemain dengan *user system* didalamnya (Indahtiningrum, 2013).

Merokok adalah suatu aktivitas seseorang membakar tembakau yang dibalut dengan kertas sehingga menimbulkan asap yang dihisap kemudian dihembuskan kembali dengan menggunakan mulut dan saluran pernafasan (Fikriyah, *et al.*, 2012).

Stres diartikan sebagai reaksi terhadap setiap tuntutan, dapat berupa reaksi fisik maupun reaksi psikis yang mengganggu kestabilan hidup seseorang (Priyoto, 2014). Stres juga bisa diartikan sebagai ketidakmampuan tubuh dan jiwa seseorang dalam mengembalikan keseimbangan sehingga menyebabkan terjadinya gangguan badan yang menjadi tidak sehat, dan gangguan jiwa pada orang yang tidak mampu menghadapi stresor dalam hidupnya (Maramis, 2009).

Dalam menghadapi stres tubuh akan melakukan penyesuaian diri yang dinamakan manajemen stres. Manajemen stres yang efektif seperti berdzikir dan olahraga, akan menimbulkan adaptasi tubuh yang menetap sehingga dapat menimbulkan kebiasaan baru yang baik bagi tubuh sehingga dapat memperbaiki situasi sebelumnya. Sedangkan manajemen stres yang tidak efektif seperti merokok dan *game* akan menimbulkan adaptasi tubuh yang buruk sehingga berakhir dengan maladaptif atau kegagalan adaptasi (Hawari, 2011).

Penelitian Parrot (2004) menyebutkan perilaku merokok dapat menyebabkan ketergantungan terhadap nikotin, inilah yang membuat seseorang menjadi stres karena ketika kadar nikotin dalam tubuh berkurang maka tubuh akan merespon kekurangan nikotin sebagai suasana baru jika tidak sedang menghisap rokok (Hasanidah dan Kemala, 2005).

Sama halnya dengan perilaku merokok, bermain *video game* akan menimbulkan maladaptif pada seseorang karena ketika bermain *video game*, otak akan menghasilkan dopamine yang merupakan neurotransmitter dan ditangkap oleh reseptor dopamine pada sel saraf lainnya sehingga menimbulkan rasa nyaman pada tubuh. Pada saat seseorang berhenti bermain *video game* akan mengurangi produksi dopamine sehingga neurotransmitter lain disirkuit otak akan bereaksi untuk meningkatkan dopamine dengan cara bermain lagi. Jika seseorang tersebut tidak bermain *video game* kembali maka pemenuhan dopamine akan gagal sehingga menimbulkan efek berupa peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut jantung, dan pernafasan, yang mana respon tersebut sebagai *feedback*

tubuh yang merespon keadaan kekurangan dopamin tersebut sebagai suasana baru (Reza *et al*, 2016).

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan di atas membuktikan bahwa terdapat hubungan antara adiksi video game online dan merokok dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4. PENUTUP

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan dan hasil analisa data penelitian yang telah diperoleh terhadap 45 mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2017, adapun kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat adiksi *video game online* dan kuantitas merokok dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association., 2014. *Stress : The Different Kinds of Stres*.
<http://www.apa.org/helpcenter/stres-kinds.aspx>.
- Ardini, R. F. dan Hendriani, W. (2012) “Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri Pada Mantan Pecandu Rokok Dalam Usia Dewasa Awal,” *Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2). Tersedia pada: http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110511160_2v.pdf.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) “Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013,” *Laporan Nasional 2013*, hal. 1–384. doi: 1 Desember 2013.
- Beard, K. W. (2011) *Working with adolescents addicted to the Internet, Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. doi: 10.1002/9781118013991.ch10.
- Colbert, D., 2011. *Stres : Cara Mencegah Dan Menanggulanginya*. Bali : Udayana University Press.
- Fikriyah, S., Febrijanto, Y. dan Kediri, S. R. B. (2012) “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Di Asrama Putra Factors That Influence the Smoking Behaviour of Male Students in Dormitories,” *Jurnal STIKES*, 5(1), hal. 99–109.
- Gaol, N. T. L. (2016) “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional,” *Buletin Psikologi*, 24(1), hal. 1–11. doi: 10.22146/bpsi.11224.
- Hawari, D., 2008. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Hawari, D., 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Hawari, D., 2013. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Indahtiningrum, F. (2013) “Hubungan antara kecanduan video game dengan stres pada mahasiswa universitas surabaya fitriana indahtiningrum,” *Jurnal ilmiah Universitas Surabaya*, 2(1), hal. 1–17.
- Kholidah, E. dan Alsa, a (2012) “Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis,” *Jurnal Psikologi*, 39(1), hal. 67–75. doi: 10.22146/JPSI.6967.
- Long, D., 2010. *Smoking as Coping Strategy. Respiratory care. Physiological Research* , 99(33):50-53

- Ma'aruf, H. (2014) "Pengaruh Bermain Game Terhadap Perkembangan Remaja," *Physiological Research*, hal. 113. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Mahmudah, U., Cahyati, W. H. dan Wahyuningsih, A. S. (2013) "Jurnal Kesehatan Masyarakat," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), hal. 113–120. doi: ISSN 1858-1196.
- Maramis, M.F., Maramis, A.A., 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya : Airlangga University Press. pp.77
- Masya, H. dan Candra, D. A. (2016) "Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas x di madrasah aliyah al furqon prabumulih tahun pelajaran 2015/2016," *Jurnal Psikologi*, 3(1), hal. 153–169.
- Mohsin, S.F., & Wahab, A., 2013. Stress Management And Steps Of Managing stress. *Asia Pacific Journal*. Vol.2. 1:164-172.
- Notoatmodjo, S., 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Priyoto, 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Rahmah, N. (2014) "Prosiding Seminar Nasional," Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan Dan Pembentukan Karakter Manusia1, *Jurnal Psikologi*, hal. 1–8.
- Reza, Muhammad, Adnyana, Igan SugithaAyu, I GustibWindiani, Trisna. (2016) "Masalah Adiksi Game Online pada Anak," *Jurnal Psikologi*, 43(4), hal. 262–265.
- Sadock, BJ., & Sadock, VA., 2007 Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry, 10th Edition. *Lippincott Williams & Wilkins*. 2007. 613-621
- Sadock, BJ., & Sadock, VA., 2009 Posttraumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry, 10th Edition. *Lippincott Williams & Wilkins*. 2009. 613-621
- Sostroasmoro, S., & Ismael, S., 2011. *Dasar-Dasar Metodologi Klins*. Ed.4. Jakarta : Sagung Seto
- Sopiyudin, D., 2013. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Sugiyono., 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung :

Alfabeta

- Syahrar, R. (2015) “Ketergantungan online game dan penanganannya,” *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), hal. 84–92.
- Widiantini, W. & Besral., (2013) “Determinan Stres pada Pegawai Kementerian Kesehatan Indonesia Determinants of Stress among Civil Servants at Health Ministry of Indonesia.” *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), hal. 134-146.